

Páxina



¿COMO INFUNDIR CONFIANZA AOS NOSOS FILLOS/AS?

INDICE

Introdución	1
-Teñen que cometer os seus propios erros -Debemos preparalos para o cambio e a incertidume -A veces empurrámoslos a unha competitividade mal sa	2
-As bases emocionais póñense na primeira Infancia. -A conduta dos pais/nais é un espello	3
-Deben entender que certas normas son innegociables	4

CRER NUN MESMO É FUNDAMENTAL PARA SER FELIZ E LOGRAR O ÉXITO, PERSOAL, PROFESIONAL E FAMILIAR.



Hai catro pautas que deben seguir os pais para transmitir confianza e benestar a un nen/a:

- **Fomentar a autoestima**
- **Valorar as súas aptitudes, aceptándoos como son.**
- **Estimular o seu sentido do humor**
- **Ensinándolles a soñar.**

Debese construír a súa autonomía tendo como base o amor, o cariño, a solidarizade, o respecto e a tolerancia.

Os pais deben guialos; nunca poñerlles unha meta, pero si advertirles de que a travesía está chea de atrancos, que solo resolveran si desenvolvemos neles a suficiente confianza en si mesmos.

Teñen que cometer os seus propios erros

Os colexios xogan un papel fundamental, xunto cos pais, en crear autoconfianza. É natural cometer erros, os nenos necesitan equivocarse e ser apoiados para facelo de forma diferente a próxima vez, porque así aprenden a ser independentes e a facer fronte aos retos. O colexio debe ser unha experiencia enriquecedora e global, que fomente o logro académico e o "carácter". Unha das cousas máis valiosas que un pai/nai pode facer é pensar nos seus fillos a longo prazo. Para ter unha carreira profesional exitosa necesitas ter vontade, ser forte e imaxinativo. Non so contan os resultados académicos. Hai que estar disposto a arriscarse non permitir que o medo ao fracaso inhiba facer cousas.

O máis importante é que os pais non asfixien os fillos sobreprotexéndoos e non permitíndolles actuar pola súa conta e cometendo os seus erros.

Debemos preparalos para o cambio e a incerteza

Os fillos captan o que ven e nese senso, o equilibrio e a seguridade dos pais/ais é esencial.

Hai que estar abertos as súas preguntas e transmitirilles a nosa confianza na súa responsabilidade e nas súas decisións supervisadas.

Vivimos nun mundo que esixe preparar aos nenos/as para o cambio e a incerteza. Iso leva consigo formular distintos escenarios e adestralos en habilidades para que saiban dar resposta aos dilemas, facelos conscientes de que calquera decisión leva consigo consecuencias. O mundo non é 100% previsible nin seguro. A educación debe forxar un carácter para manexarse nas distintas circunstancias e ter capacidade de anticipación.

Ás veces empurrámoslos a unha competitividade mal sa

Nos adolescentes, o principal medo é non sentirse aceptado polo grupo. Nos nenos/as, que lles ocorre algo aos seus pais/nais, ou que teñan que separarse deles.

Moitos temen defraudalos como estudantes.

Desgraciadamente, algunhas familias empúrranos a unha competitividade malsana, que lles xenera estres e temor, polo que é importante ter en conta que a afectividade vai a ser moi importante para axudarlles.

Non forzar esa competitividade, "Ronaldo ou Mesi", son únicos, e non pretender que os nosos fillos se sintan frustrados por non conseguir unhas expectativas irreais que en ocasións lles marcamos os pais/nais.

É importante que os pais/nais sexamos capaces de transmitirilles que os queremos tal e como son, e non so polos logros que consigan.

As bases emocionais póñense na primeira infancia

A seguridade emocional non é innata, senón adquirida. O neno/a cando nace é un ser indefenso, inmaduro e dependente, que require do acompañamento dos pais/nais para madurar, ter seguridade e autonomía. As bases da seguridade emocional póñense na primeira infancia. Para forxala, os pais/nais deberán encher a mochila emocional dos fillos de recursos para manexarse na vida:

- **Amor**
- **Límites**
- **Normas**
- **Tempo de calidade**
- **Estímulos**
- **Eloxios**
- **Valoración da súa identidade**
- **Ferramentas de autonomía**

A inseguridade nun mesmo pódese acompañar ao longo da vida se non se abordan as causas que a xeneran. **Os problemas emocionais non se disolven: ou arrástranse ou resólvense.** Pero podemos, aprender, cambiar e mellorar.

A conduta dos pais/nais é un espello

Un entorno de confianza e comunicación é a base para que se desenvolvan, se mostren como son e se atrevan a ir máis alá de si mesmos e dos seus medos. No noso afán por ter nenos perfectos, menosprezamos a importancia do xogo, que é o método máis eficaz de aprendizaxe, E non hai que esquecer que a conduta dos pais/nais é sempre un espello no que se miran.

Ningún está preparado para o inesperado, pero a sobreprotección non lles fai ben. En ocasións, non deixamos que se frustren e lles damos todo demasiado fácil o non lles poñemos límites. Ceder fronte a certas situacións leva a crear fillos tiranos, privándolles de aprendizaxes útiles e xerándolles a falsa crenza de que o mundo adaptárase ao que queiran.

NEGOCIADO DE SERVIZOS SOCIAIS
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FAMILIAR

CONCELLO DE MEAÑO

R/ Campo da Feira nº1

36968 Meaño

Teléfono: 986 747585/986747102

Fax: 986 747193



CONCELLERÍA DE
ASUNTOS SOCIAIS

• SE QUERES MÁIS INFORMACIÓN CONTACTA CON NOS:

- OS VENRES DE 10 A 11 HORAS,
NOS SERVIZOS SOCIAIS DO
CONCELLO DE MEAÑO

- A TRAVÉS DO CORREO ELECTRONICO:

SERVIZOS-SOCIAIS@

CONCELLODEMEANO.COM

www.concellodemearno.com

Tfnos: 986747102/986747585

**INTERESANOS A
TÚA OPINIÓN**

**¿QUE TEMAS CHE
INTERESAN?**

DEBEN ENTENDER QUE CERTAS NORMAS NO SON NEGOCIABLES

É fundamental non asustalos cando son pequenos utilizando a estratexia do medo. Débeselles dar confianza a través de directrices claras, facelos entender que certas normas non son negociables e axudarlles a reflexionar.

É mellor que poñamos poucas normas pero que estas sexan claras e que se cumpran.

O "si" debe ser, sempre "si", e o "no" sempre "no", e non estar en función do humor que estamos ou do canso que nos atopemos. E no caso de cambiar de opinión hai que explicarlles moi ben, que é una excepción e o motivo polo cal facemos ese cambio de opinión.

Tamén é importante falar con eles sobre esas normas e preguntarlles que lles parecen, si pensan que son xustas ou si son excesivas.

Tamén teremos que aprender a negociar outras normas, xa que iso fará que as cumpran mellor, xa que eles participan no proceso de negociación.

Ás veces tratámoslos como robots, con interminables tarefas, pero nos esquecemos de deixalos pensar.

Temos que sacalos das pantallas, estimular o seu pensamento e sobre todo estar con eles e charlar.

A televisión e o ordenador deben estar en espazos comúns da casa (salón), e non nas habitacións e na cociña, xa que si vemos a televisión en familia iso nos dará pe a falar de diferentes temas e a facelos reflexionar, sobre o que acontece, e evitarse o illamento sobre todo na adolescencia, na súa habitación. Tamén nos servirá para ver que programas de TV. ven, en que páxinas web entran, e a que hora se van durmir .

En relación ao teléfono móbil tamén é importante ter normas sobre o seu uso, e o tempo que lle dedican ao whatsapp, e as redes sociais.

